



备战高考心理调整很重要

谨防考生、家长不良情绪相互叠加

距离今年高考还有不到百天的时间了,在这个时间中,同学们一方面要积极进行知识上的准备,另外心理的调整也必须跟上。其实不仅仅是学生,家长在这个时间段也需要进行相应的心理调整。究竟怎样调整好自己的心态?心理专家为您做指导。

高考百日时间中,学生和家中心

理上会出现什么问题?

专家:其实在这个时候,家长和同学,他们出现的问题有共性,也有差异性。从共性的角度而言,家长和考生都是感觉压力越来越大,精神越来越紧张,而且越来越觉得时间不够用。但它具有差异性,有一些考生他会越学越觉得不会的东西越来越多,但是还有一部分考生

觉得,虽然我很想努力地去集中精力,做好考前的冲刺,但是行为上难以进入这样的一种希望达到的状态。于是紧跟着家长就开始焦虑了,家长也有一些差异性,他们的焦虑在于更多的担心,他们担心的是,将来孩子在临考的时候,现在这种状态还远远不够。同时呢,也有一些家长,他焦虑在孩子当下的状态。

问题一:学生想努力,但是跟不上节奏怎么办?

专家:一种情况就是孩子本身,他并没有把自己考学的这件事情,高考这件事情当成自己的事。他内在的动力难以完全激发出来。还有一种可能,就是这个孩子他知道这是我自己,而且家长给这个孩子的一种动力也好,压力也好比较大,压力大了以后,人们会出现一种慢性应激的状态,这个人老处在

一种紧张的状态,当他身体,包括他的神经系统没有办法承受的时候,他虽然意识层面认为,我应该,或者也想,但是他后边的力量跟不上了。

高考这个年龄基本上是十八岁。十八岁的年龄段,一般来说,如果把时间分配的话,他的睡眠时间应该是不能够低于七个小时的,但是你睡得多了,那肯定就成问题的。其二,在二十四小时当中,每天至少要有两个小时的放松。这两个小时的放松,不包括吃饭。再有就是一个小时吃饭的时间。剩下的时间怎么去把握,怎么去分类,怎么去把这个各门功课,把它合理的划分到哪个多长时间,复习哪门功课,这是自己的事情。

问题二:

孩子进入高三成绩不稳定,脾气变得暴躁怎么办?

专家:这样的一种状态,在现实生活中这种情况不少见,严格地说,要是我们从大的角度而言,这是一个应对压力的一个抗压水平的问题。

解决这个问题不外乎就是两个方向努力,但是你能选择一个,一个方向就是把孩子的,或者说提升这个孩子抗压力的能力水平;第二个方向就是减弱,上边给予的这种压力水平,给你减弱,二者之间你只能选择一个。这个时候就要家长客观的来分析自己的孩子。

第一步,帮助孩子来分析,成绩不稳的主要原因是什么。这里面不仅仅可能是一个学习

压力的问题,这可能还有其他的一些因素。

第二步,如果找到了原因,自然而然的就能够找到这个孩子,这种情绪控制不太好的这个出发点。对于这样的一种情况,怎么能够让孩子对自己的情绪进行一些合理性的管理,只要找到这种情绪,他就一定有对这个事件的一些处理的方法。

第三步,如果说这个孩子他仅仅是操作层面上的,情绪上的管理的能力,还是可以进行一些补充的话,家长可以完全通过自己人生的经验,自己控制情绪、管理情绪的这样一些经验,可以传授给孩子。

问题三:家长焦虑怎么调节?

专家:家长调节这种心态,咱们大的方向上是两个。

第一个就是相信孩子的学习状态。此外先检讨自己,我对孩子的要求,和我对孩子的压力,是不是符合孩子的他的真实的实际情况。我的要求是不是高了。第二个方面,家长还要去考虑,降低自己

的焦虑水平,就是我不能够代替孩子去考试。一定是孩子自己去,所以孩子有他自己应对考试的能力和水平,这是在给自己做工作。在此刻家长阶段性的回避,这也是避免使矛盾升级,也可以让家长在阶段性的焦虑水平下降,很重要的一个条件。

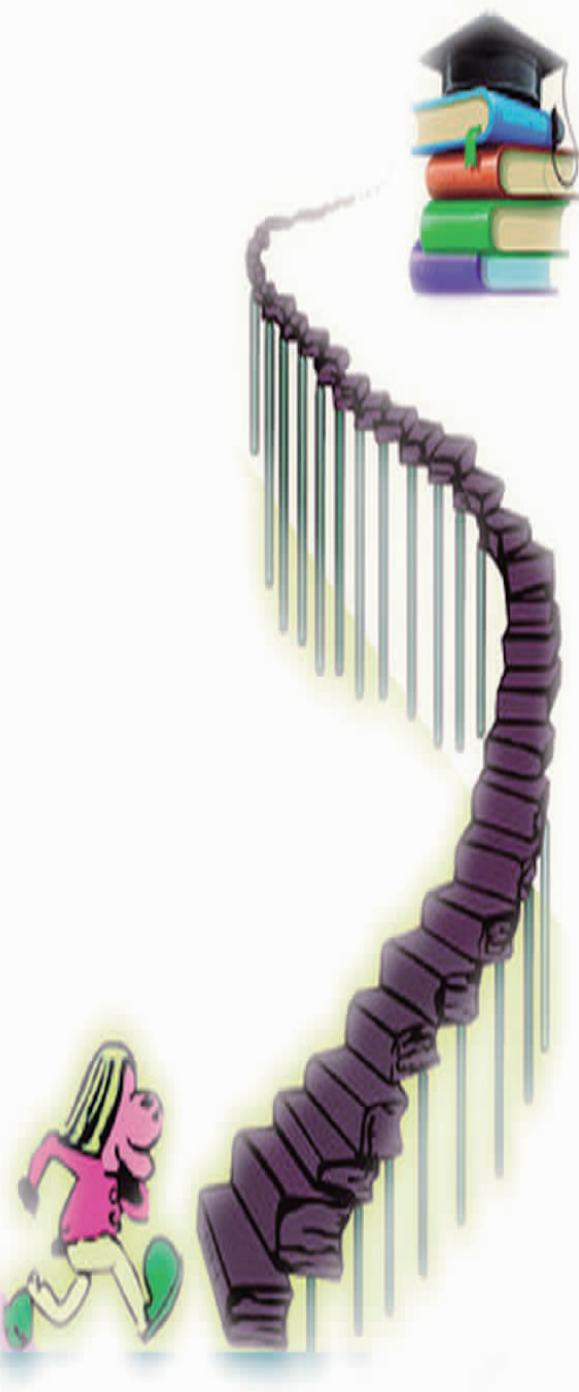
问题四:家长如何鼓励孩子?

专家:家长在此刻以鼓励为主。这个鼓励不是说“如果再努力的话就会怎么样”,这不叫鼓励,这叫给继续增加压力。

所谓的鼓励,鼓励是要从此刻,向以前,也就是曾经发生的,已经走过的这一段学习的路程,从这儿开始向后退,去把孩子能够去应对他所担心的这些问题的能力,和一些事件,甚

至一些具体的一些事情,把它给他拎出来,跟孩子去谈。这个时候最后的结论,就是家长拎出这些东西说明你有能力、有水平,是可以把这个问题应对的。这叫鼓励。

在这个时候,家长切记,在面对孩子焦虑的时候,不要去说未来将要怎样,而是要说孩子曾经做过了哪些事。(据新浪网)



中招历史考试 更重基础知识

开卷考试,更能考查考生的基础是否扎实,知识储备量是否丰富。此外,开卷考试的题目,并不是翻翻书就能找到答案的,需要综合分析才能解决。如果知识积累不够或分析能力弱,即使把书翻烂也不一定找到答案。

目前,学生们对中招历史考试,普遍存在以下误区:开卷不用记忆,答案在课本中就能找得到,抄得越多考得越好等。

中招历史考试的考点比较散,涉及的知识点也比较多,考生想在50分钟内做每一道题都翻书,很不现实。如何解决这个问题,这就要求考生在备考时,对知识点进行分析、理顺,该记忆的知识要记住,以节省答题时间。此外,在考试时,要把握好时间,注意答题速度,必须翻书时再翻书。在备考阶段,要把开卷考试当闭卷考试备考。

(刘莉)



以为写对了答案 结果却文不对题

问:答卷时,我将自己认为与题目相吻合的答案写在试卷上,卷子发下来后,都是错的,老师说张冠李戴、文不对题,怎么改进呢?

答:要熟悉书本的知识脉络。同时,要认真审题,分析题意,注意题目的限制性要求,并由此得出知识体系的大范围,力争准确地找到每一题所考的知识点。遇到主观题,学生要改掉随意高谈阔论的习惯,切记你的答案一定不能脱离教材,而是必须以教材为基础,以课本知识点为依据,要回归教材,以试题反映出的问题为中心联系教材,找出解答试题的“知识点”。

我们从这次中考发现,因答题不规范而失分的情况不在少数,集中于书写不整洁、语言不流畅、要点不清晰、不注意分点分段,学生一定要书写工整、语言流畅,分点分段。